



PhD CAMP 2025 - Program

Dzień 1 – piątek, 24.10.2025

09:00 – Zbiórka na Kampusie Głównym UW (ul. Krakowskie Przedmieście 26/28)

09:30 – Wyjazd z Kampusu Głównego UW

13:00 – 14:00 – Obiad

14:00 – 15:00 – Meldunek i czas na odpoczynek

15:00 – 16:00 – Powitanie uczestników wyjazdu przez władze Uniwersytetu i Szkół
Doktorskich

16:00 – 17:30 – Wykład prof. Radosława Pawelca „Język polski w świecie akademickim – o
kropkach, przecinkach i poprawności językowej”

17.30 – 18:30 – Odpoczynek lub rozciąganie na matach

18:30 – 20:00 – Kolacja

20:00 – 21:00 – Integracja „speed friending” (seria 5-minutowych rozmów)

Dzień 2 – sobota, 25.10.2025

07:30 – 08:00 – Poranny rozruch

08:00 – 09:00 – Śniadanie

09:00 – 13:00 – Szkolenia z umiejętności miękkich – cz. 1 (do wyboru):

1) Ambitne cele – jak je realizować pomimo przeszkód

2) Skuteczna organizacja i zarządzanie sobą w czasie

13:00 – 14:00 – Obiad

14:00 – 16:00 – Szkolenie z umiejętności miękkich – cz. 2

16:00 – 18:00 – Aktywny spacer na ruiny zamku w Chęcinach (jeśli będzie padać - zajęcia
sportowe wewnątrz budynku)

18:30 – 21:30 – Kolacja i ognisko integracyjne



Dzień 3 – niedziela, 26.10.2025

08:00 – 09:00 – Poranny rozruch

09:00 – 10:00 – Śniadanie

10:00 – 11:30 – Wykład dra Aleksandra Jakubowskiego – „Krótkie wprowadzenie do tradycji i ustroju szkolnictwa wyższego oraz wyzwań systemowych zarządzania nauką w Polsce”

12:00 – 13:30 – Spotkania w grupach

13:30 – 14:30 – Obiad

14:30 – 15:00 – Oficjalne zakończenie obozu

15:00 – 18:00 – Wyjazd i powrót na Kampus Główny UW



Opisy warsztatów do wyboru

Ambitne cele – jak je realizować pomimo przeszkód

Trenerka: Marzena Mańturz (Centrum Pomocy Psychologicznej UW)

Rozpoczęcie kształcenia w szkole doktorskiej jest wyjątkowym momentem w karierze. To ambitne wyzwanie wymagające nie tylko znacznego wysiłku, ale też kilkuletniego zaangażowania. Tak długofalowe cele wymagają umiejętności radzenia sobie z napotkanymi trudnościami i systematycznego działania pomimo przeszkód.

- Jak się do tego zabrać?
- Czego unikać?
- Jak radzić sobie ze zwątpieniem i utratą motywacji?

Odpowiedzi na te pytania uzyskasz biorąc udział w warsztacie: „Ambitne cele – jak je realizować pomimo przeszkód”

Zajęcia są skierowane do osób chcących:

- pogłębić wiedzę na temat efektywnych sposobów wyznaczania celów
- dowiedzieć się w jaki sposób planować i realizować wyzwania, aby je finalizować
- poznać sposoby radzenia sobie w momentach spadku motywacji oraz pojawiających się trudności

Zajęcia będą miały charakter warsztatowy. Zostaną zrealizowane w małej grupie, w atmosferze sprzyjającej refleksji, wymianie doświadczeń i inspiracji.

Skuteczna organizacja i zarządzanie sobą w czasie – szkolenie dla doktorantów

Trenerka: Agata Kowalińska-Karaś (Centrum Pomocy Psychologicznej UW)

Masz wrażenie, że doba jest za krótka? Trudno Ci pogodzić pracę naukową z innymi obowiązkami? Zapraszamy na praktyczne szkolenie, podczas którego poznasz sprawdzone metody planowania, wyznaczania priorytetów, radzenia sobie z wyzwaniami organizacyjnymi



i planowania celów. Nauczysz się efektywnie zarządzać swoim czasem i energią, aby z większą łatwością realizować swoje cele i zyskać więcej czasu na to, co naprawdę ważne.

Szkolenie ma charakter warsztatowy. Uczestnicy poznają na nim liczne narzędzia wspierające ich organizację, planowanie i wyznaczanie celów, które będą mogli wykorzystywać na co dzień również po szkoleniu.